



UPT SD NEGERI BENDOSEWU 03



MODUL AJAR PJOK FASE C KELAS V
UPT SD NEGERI BENDOSEWU 03
PERMAINAN BOLA KECIL (KASTI)



DISUSUN OLEH : MOCH.SOLICHIN,S.Pd
DALAM SOLUSI MASALAH KURANGNYA PERANAN GURU DALAM
PEMBELAJARAN

Capaian Pembelajaran

peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Tujuan Pembelajaran

- ELEMEN KETRAMPILAN GERAK

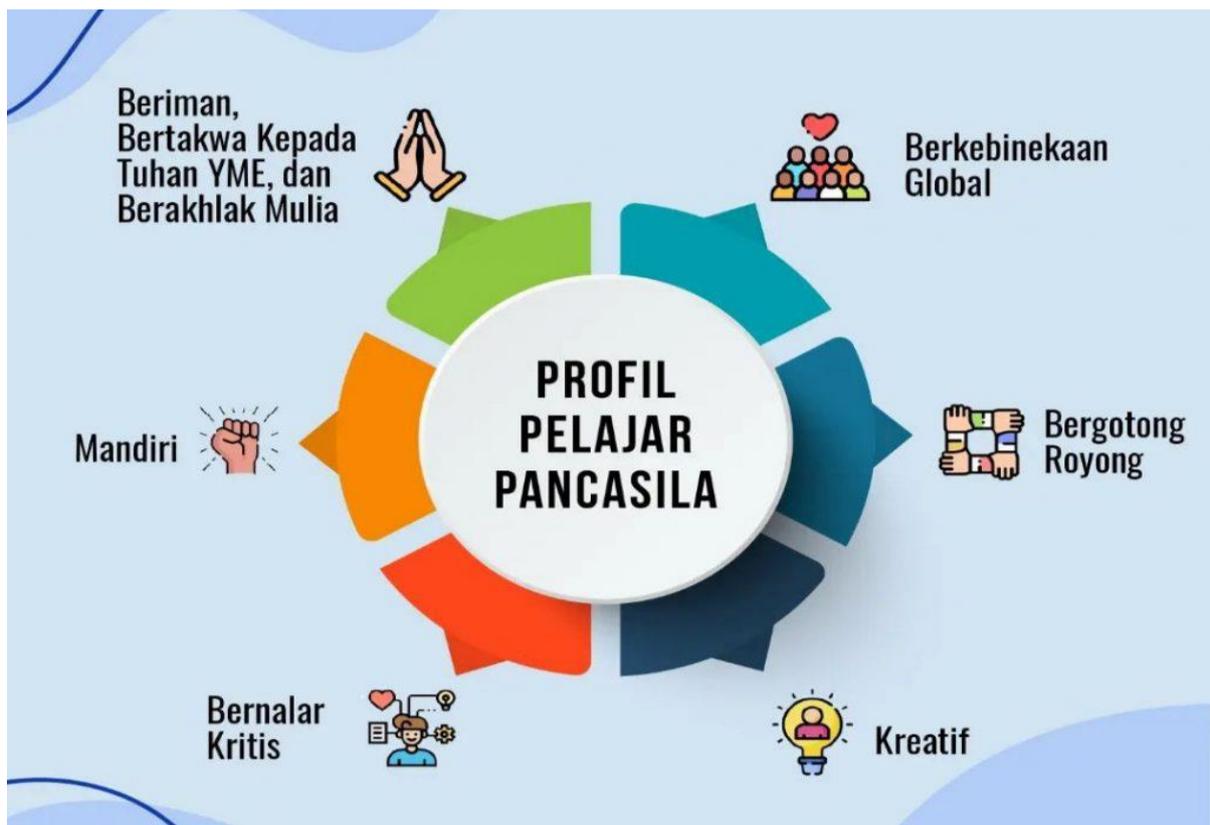
Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan bola kasti

- ELEMEN PENGETAHUAN GERAK

Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kasti

Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah bertakwa kepada Tuhan yang maha esa dan berakhlak mulia, mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran berdoa sebelum memulai pembelajaran dan materi variasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.



Pengetahuan/keterampilan prasyarat

Peserta didik mulai mengenal variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan bola kecil sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

DESKRIPSI UMUM

Modul ajar ini menggunakan project based learning dengan 2 kali pertemuan yang dilakukan 3 kali 35 menit setiap pertemuannya,

Untuk proyek yang dilakukan, siswa membuat bola kasti yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik dari bahan kertas bekas yang tidak terpakai

PEMAHAMAN BERMAKNA

Peserta didik dapat memanfaatkan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti dalam kehidupan nyata sehari-hari. Contohnya bahwa dengan bermain kasti tubuh menjadi sehat dan bugar, gerakan menjadi lincah sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Sarana dan Prasarana

- Lapangan permainan kasti (lapangan bola atau halaman sekolah).
- Bola kasti 4 pcs
- Bola dari kertas 16 pcs
- Pemukul bola kasti. 4pcs
- Rintangan (corong/kun) 10 pcs
- tiang hinggap atau bilah bambu 3
- Peluit 1pcs
- Meteran 1pcs
- Papan kayu tempat pelambung 1



Materi, Media, dan Bahan Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti melalui:

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola melambung.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola mendatar.
- 3) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola menyusur tanah.
- 4) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola melambung.
- 5) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola mendatar.
- 6) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola menyusur tanah
- 7) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memukul bola kasti.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola dalam permainan kasti.

Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

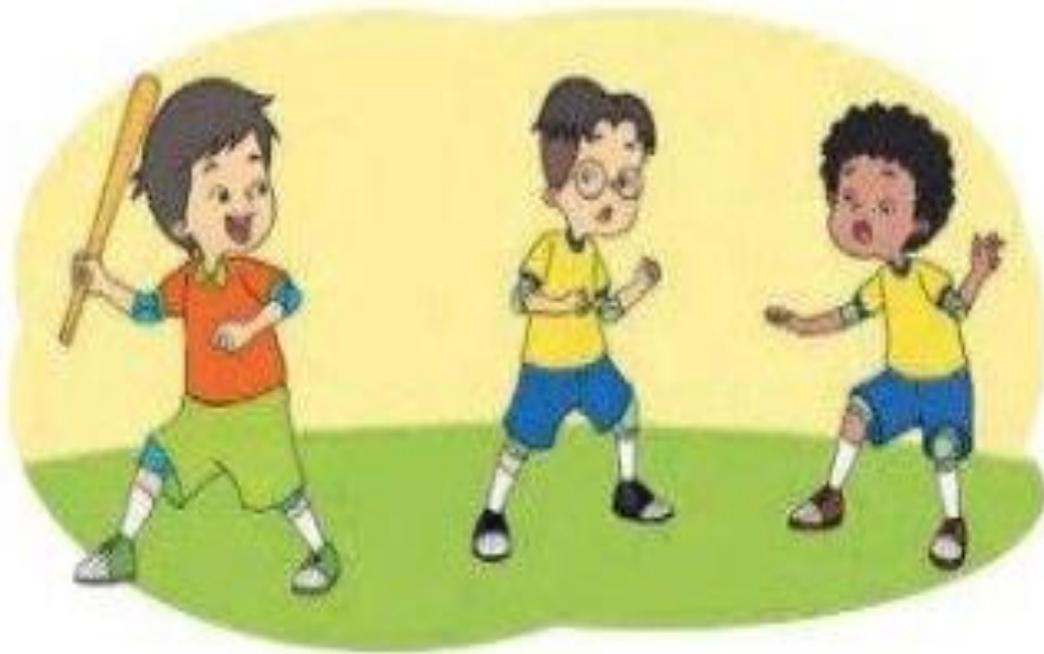
2. Media Pembelajaran

- 1) PPT
- 2) Gambar aktivitas gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 3) Video pembelajaran aktivitas pertandingan bola kasti

(https://youtu.be/eN_vbPCQuVU)

3. Bahan Pembelajaran

- a. Bahan ajar
- b. Link youtube (https://youtu.be/eN_vbPCQuVU)
- c. Lembar Kerja (*LKPD*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak



Asesmen Pembelajaran

Menilai Pembelajaran:	Ketercapaian	Tujuan	Jenis Asesmen:
<ul style="list-style-type: none">○ Asesmen individu○ Asesmen berpasangan			<ul style="list-style-type: none">○ Pengetahuan (lisan, tertulis)○ Keterampilan (praktik, kinerja)○ Sikap (mandiri dan gotong royong).○ Portopolio.

Pertanyaan pemantik

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti
2. Gerak dasar apa saja yang di gunakan dalam permainan kasti
3. Berapa jumlah pemain dalam permainan kasti
4. Alat apa saja yang di gunakan dalam permainan kasti

Prosedur pembelajaran

1. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan kasti.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
 - 1) Lapangan permainan kasti
 - 2) Bola kasti
 - 3) Pemukul bola kasti.
 - 4) Rintangan (corong) atau sejenisnya (tiang hinggap atau bilah bambu).
 - 5) Peluit, meteran, dan kapur tabur.
 - 6) Lembar Kegiatan Peserta Didik (*LKPD*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

2. Kegiatan pengajaran

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.

- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru memeriksa penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain kasti: misalnya bahwa bermain kasti adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga kasti.
- 7) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi pengetahuan dan keterampilan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.
 - a) kompetensi pengetahuan berupa tes tertulis mengenai fakta, konsep, dan prosedur dalam menganalisis variasi aktivitas keterampilan pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
 - b) kompetensi keterampilan yaitu berupa praktik aktivitas keterampilan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti, serta bermain kasti dalam bentuk yang sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
 - c) kompetensi sikap (Profil Pelajar Pancasila) berupa observasi dan catatan jurnal berupa pengembangan nilai-nilai karakter gotong royong dan mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain: Peserta didik dibagi menjadi tiga kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 18 orang, maka satu kelompok terdiri dari enam peserta didik.
 - a) Cara bermain: setiap kelompok membentuk lingkaran dengan cara bergandengan tangan antar peserta didik.
 - b) Guru menentukan empat macam jenis gerakan. Jika guru menyebutkan angka 1 (satu) maka peserta didik tetap berdiri. Angka 2 (dua) melakukan melakukan jongkok. Angka 3 mengecilkan lingkaran. Angka 4 melebarkan lingkaran.

- c) Antar kelompok dipertandingkan, dan kelompok yang dinyatakan sebagai pemenang adalah kelompok yang paling sedikit melakukan kesalahan.
 - d) Jika ada kelompok yang paling banyak melakukan kesalahan maka diberi kesempatan untuk bernyanyi bersama kelompoknya dengan pilihan lagu bebas.
 - e) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 6 orang). Maka jika terdapat 18 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 6 orang.
- 10) Pembelajaran ini selain dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, juga mengembangkan elemen gotong royong dan mandiri nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan indikator meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan Inti (60 sd 75 Menit)

- **Pertanyaan mendasar,**
- **mendesain perencanaan produk,**
- **menyusun jadwal pembuatan,**
- **memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek**
- **menguji hasil**
- **evaluasi pengalaman belajar**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik melihat tayangan video pembelajaran aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*LKPD*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. Secara rinci tugas ajar aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti adalah sebagai berikut.

PERTEMUAN PERTAMA

Aktivitas 1

SINTAK 1 (pertanyaan mendasar)

Apa yang kalian ketahui tentang Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

SINTAK 2 (membuat bola kasti dari bahan kertas bekas)

SINTAK 3 (menyusun jadwal pembuatan bola kasti dari bahan kertas bekas)

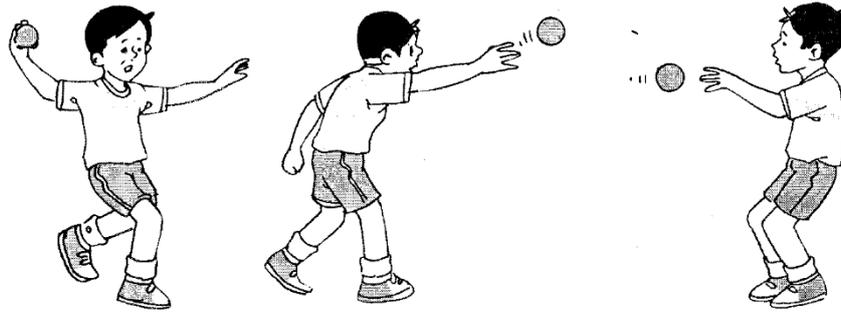
Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti melalui:

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola lurus/mendatar

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar bola lurus/mendatar permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan melempar bola lurus/mendatar permainan kasti adalah:

- (1) Bola dipegang dengan tangan kanan.
- (2) Menghadap ke arah sasaran lempar.
- (3) Pandangan tertuju pada sasaran lempar.
- (4) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.
- (5) Rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran.
- (6) Lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu.
- (7) Sikap badan sedikit ke belakang.
- (8) Dengan melangkahkan kaki satu langkah, lemparkan bola lurus ke arah depan.

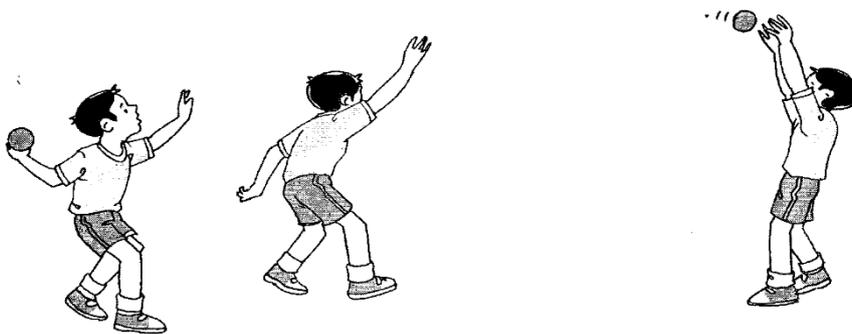


b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola melambung

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar bola melambung permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan melempar bola melambung permainan kasti adalah:

- (1) Arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.
- (2) Pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.
- (3) Sikap badan sedikit ke belakang.
- (4) Ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.



c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak melempar bola menyusur tanah

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak melempar bola menggelundung permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan melempar bola menggelundung permainan kasti adalah:

- (1) Langkahkan satu kaki ke depan.
- (2) Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah lutut hingga bola itu meluncur menyusuri tanah.

(3) Pandangan selalu tertuju pada bola.



Aktivitas 2

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 1 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar bola permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 2 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menangkap bola permainan kasti.

Bentuk-bentuk aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar bola permainan kasti, adalah sebagai berikut.

a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan menangkap bola mendarat

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menangkap bola mendarat permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan menangkap bola mendarat permainan kasti adalah:

- (1) Menghadap ke arah bola datang.
- (2) Kedua kaki dibuka dan lutut ditekuk.
- (3) Sikap badan agak condong ke depan.
- (4) Pandangan ke arah bola.
- (5) Kedua tangan lurus ke depan.
- (6) Telapak tangan menghadap bola dengan membentuk mangkuk.
- (7) Tangkap bola dengan kedua tangan, lalu genggam dengan jari.
- (8) Setelah bola tertangkap, tarik ke arah dada dengan menekuk siku.

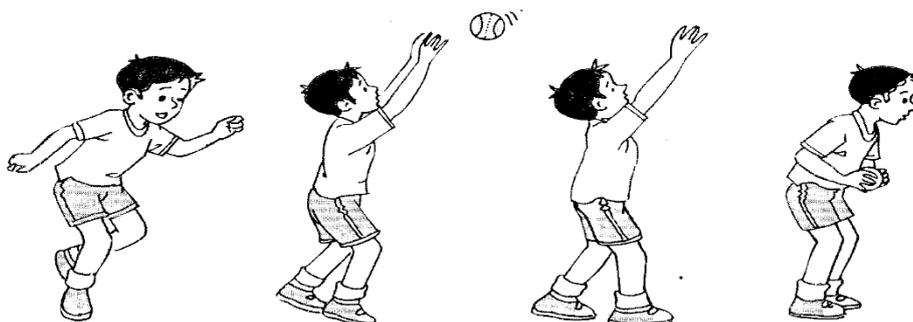


b) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola melambung

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menangkap bola melambung permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan menangkap bola melambung permainan kasti adalah:

- (1) Perhatikan arah lambungan bola.
- (2) Lari menuju bola dan berhenti di bawah lambungan bola.
- (3) Arahkan kedua tangan pada bola.
- (4) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke atas.
- (5) Pandangan ke arah bola datang.
- (6) Tangkap bola dengan kedua tangan.



c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak menangkap bola meyusur tanah

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak menangkap bola menggelundung permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan menangkap bola menggelundung permainan kasti adalah:

- (1) Perhatikan arah bola yang menggelundung.
- (2) Lari menuju bola dan berhenti di depan bola yang menggelundung.

- (3) Posisi badan berlutut dengan tumpuan salah satu lutut, badan agak condong ke depan.
- (4) Arahkan kedua tangan pada bola.
- (5) Telapak tangan membentuk corong menghadap ke depan.
- (6) Pandangan ke arah bola datang.
- (7) Tangkap bola dengan kedua tangan.



PERTEMUAN KE DUA

Aktivitas 3

SINTAK 4 (memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek)

SINTAK 5 (menguji hasil)

SINTAK 6 (evaluasi pengalaman belajar)

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menangkap bola permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 3 variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti.

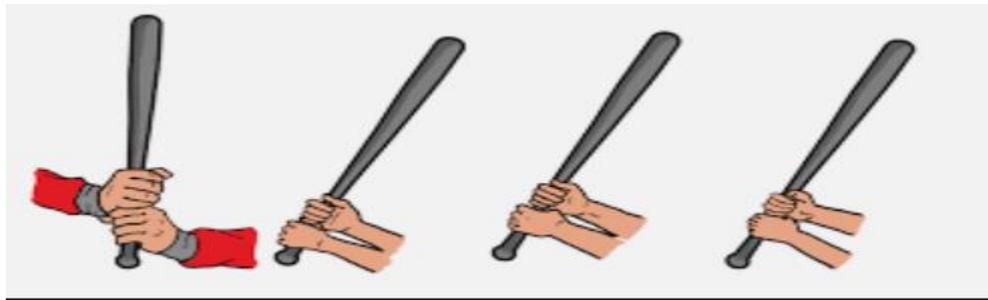
Bentuk-bentuk aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar bola permainan kasti, adalah sebagai berikut.

- a) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan memegang pemukul (*stick*)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur memegang pemukul permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan memegang pemukul permainan kasti adalah:

- (1) Saat menunggu lemparan *pitcher*, buka kedua kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- (2) Pusatkan Pandangan pada bola yang akan meluncur.
- (3) Posisikan badan agak condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- (4) Pegangan agak ke belakang, siku bengkok, bahu sejajar dan sedikit agak ke bawah.
- (5) Saat akan memukul posisi badan tegak lurus di depan bahu kanan.



b) [Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memukul bola kasti di atas tiang](#)

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur memukul bola kasti di atas tiang permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan memukul bola kasti di atas tiang permainan kasti adalah:

- (1) Menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola.
- (2) Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan.
- (3) Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan.

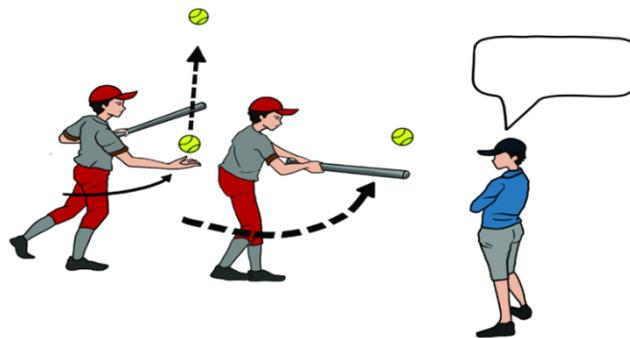


c) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan memukul bola dengan bola dilambungkan sendiri permainan kasti adalah:

- (1) Berdiri menyamping arah gerakan.
- (2) Tangan kanan memegang bola dan tangan kiri memegang *stick*/ pemukul.
- (3) Lambungkan bola dengan tangan kanan di depan badan.
- (4) Dengan cepat pegang pemukul dengan dua tangan bersamaan kaki kiri dilangkahkan ke depan.
- (5) Pada saat yang tepat ayunkan bat ke depan ke arah bola hingga *stick*/ pemukul mengenai bola.

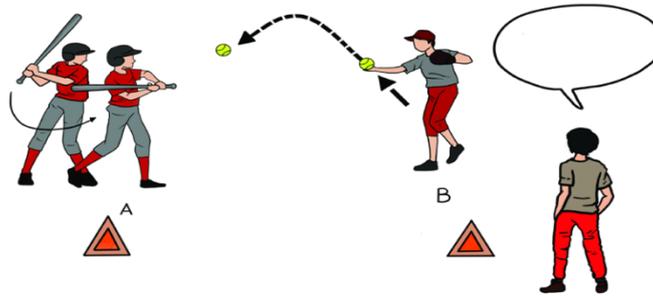


d) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan gerak memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan kasti dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

Cara melakukan praktik/latihan memukul bola dengan *stick*/pemukul bola dilambungkan teman permainan kasti adalah:

- (1) Pemain berdiri berhadapan A dan B berjarak \pm 3-4 meter, A sebagai pemukul, dan B sebagai pelambung.
- (2) Satu pasangan satu buah bola kasti dipegang oleh B.
- (3) Pemain B melambungkan bola ke A, dan A memukul bola, fokuskan prinsip dasar gerakan memegang *stick*/pemukul, ayunan lengan, dan fokus terhadap sasaran bola.



- 4) Guru mengamati seluruh gerakan peserta didik secara individu maupun kelompok.
- 5) Seluruh aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti peserta didik diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan.
- 6) Peserta didik secara individu dan dan kelompok melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti sesuai dengan koreksi oleh guru.
- 7) Seluruh aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti peserta didik setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok.
- 8) Peserta didik secara individu, berpasangan, dan atau kelompok melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti sesuai dengan koreksi yang diberikan oleh guru.
- 9) Guru mengamati seluruh aktivitas peserta didik dalam melakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti secara seksama. Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.

Aktivitas 4

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 3 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola dalam permainan kasti, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas 4 permainan bola kasti yang di modifikasi.

Berikut tata cara dan aturan yang di gunakan dalam permainan kasti.

1. Jumlah Pemain

Jumlah pemain dalam permainan bola kasti adalah 12 orang pemain untuk setiap timnya

2. Durasi Permainan

Permainan bola kasti terbagi menjadi dua babak. Masing-masing babak berjalan selama 20-30 menit, sementara istirahat selama 15 menit.

3. Regu Penjaga

Regu penjaga bertugas untuk menangkap bola dan menembakkan bola ke bagian tubuh lawan. Selain itu, regu ini juga dapat menempati ruang bebas jika semua pemain regu lawan masih berada dalam pos-pos yang tersebar. Begitu ruang bebas kosong, maka regu penjaga dapat “menguasai” ruang bebas tersebut dan bertukar menjadi tim pemukul.

4. Tim Pemukul

Setelah selesai memukul, seorang pemukul akan segera berlari dari satu pos ke pos berikutnya agar dapat segera pulang ke ruang bebas. Perlu juga memastikan bahwa tongkat pemukul berada di dalam area yang diijinkan. Jika berada di luar area yang diijinkan, maka pemukul tersebut tidak akan mendapatkan nilai. Kecuali jika pemukul segera mengembalikan tongkat tersebut ke dalam wilayah yang diijinkan.

5. Pelambung

Seorang pelambung diharuskan untuk melempar bola dengan cara melambung sesuai dengan permintaan pemukul.

6. Sistem penilaian

Pencatatan skor pada permainan bola kasti ada nilai 0, 1, dan 2. Nilai 0 diberikan jika pemukul gagal memukul bola berkali-kali. Nilai 1 diberikan kepada regu pemukul jika seorang pemukul dapat memukul dengan benar. Kemudian temannya yang ada di pos dapat berlari “pulang” ke ruang bebas. Nilai 2 diberikan kepada regu pemukul jika seorang pemukul dapat memukul bola dengan baik hingga akhirnya dia dapat “pulang” langsung ke ruang bebas. Bisa dikatakan, dia “pulang” ke rumah karena pukulannya sendiri.

Apabila di akhir pertandingan nilai yang didapatkan oleh kedua regu sama, maka akan dihitung tim yang mencatat jumlah lari lebih banyak.

7. Pergantian Posisi

Pergantian posisi dapat terjadi jika:

- Salah satu anggota dari regu pemukul terkena tembakan bola oleh regu penjaga.
- Regu penjaga dapat menangkap bola dari pelambung tiga kali berturut-turut.
- Salah satu anggota dari regu pemukul masuk ke ruang bebas melalui garis belakang.
- Alat pemukul bola lepas saat memukul bola.
- Jika ruang bebas kosong oleh regu pemukul dan dibakar oleh regu penjaga.

c. Kegiatan Penutup (15 menit)

- 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan kasti.
- 4) Guru menugaskan peserta didik yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti, hasilnya dijadikan sebagai tugas asesmen penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 6) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

Asesmen

1. Asesmen Sikap

Asesmen Pengembangan Karakter (Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

a. Petunjuk Asesmen (Lembar Asesmen Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau perlu perbaikan sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Rubrik Asesmen Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak		
1.	Saya membuat target asesmen yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan.				
2.	Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.				
3.	Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.				
4.	Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.				
5.	Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.				
6.	Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.				
7.	Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.				
8.	Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok.				
9.	Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.				
10.	Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.				
11.	Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.				
12.	Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.				
13.	Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.				
14.	Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan berharga kepada masyarakat.				
Sangat Baik		Baik		Perlu Perbaikan	
Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan gerak dasar permainan kasti.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

		<p>(1) arahkan bola dengan lemparan dari belakang bawah ke depan atas.</p> <p>(2) pandangan ditujukan pada arah sasaran lempar.</p> <p>(3) sikap badan sedikit ke belakang.</p> <p>(4) ayunkan bola dari belakang bawah menuju ke depan atas hingga bola lepas dan melambung jauh.</p> <p>Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan gerak dasar</p> <p>A. melempar bola menggelundung B. melempar bola melambung C. melempar bola mendatar D. melempar bola rendah</p> <p>Kunci: B. melempar bola melambung.</p>	
	<p>Uraian tertutup</p>	<p>1. Jelaskan urutan cara memukul bola permainan kasti!</p> <p>Kunci:</p> <p>(1) menghadap ke arah sasaran dan ayunkan pemukul ke depan bola</p> <p>(2) pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur jauh ke depan</p> <p>(3) sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dengan tangan pukul merentang jauh ke depan</p>	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar.</p> <p>3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar.</p> <p>2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar.</p> <p>1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.</p>

3. Asesmen Keterampilan

a. Tes kinerja aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.

1) Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (asesmen proses) dan ketepatan melakukan gerakan (asesmen produk).

2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Gerak

Contoh lembar asesmen proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : _____ Kelas: _____

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran.

(1) Penskoran.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- (a) Bola dipegang tangan dengan benar.
- (b) Badan menghadap ke arah sasaran.
- (c) Pandangan mata tertuju ke sasaran.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan.

Skor 4 jika:

- (a) Kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk.

- (b) Badan sedikit ke belakang.
- (c) Rentangkan tangan lempar ke belakang, serta lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu, lemparkan bola ke depan.
- (d) Pandangan mata tertuju ke arah sasaran.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- (3) Sikap akhir melakukan gerakan.

Skor 3 jika:

- (a) Posisi kaki menyesuaikan gerakan setelah melempar.
- (b) Badan tetap seimbang.
- (c) Pandangan mengikuti arah lepasnya bola.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- (2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

Asesmen hasil/produk gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.

- (1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk melempar bola dengan cara:

- (a) Peserta didik dengan cara berpasangan melakukan pengamatan terhadap teman yang sedang melakukan permainan kasti yang dimodifikasi.
- (b) Peserta didik mencatat dalam lembar pengamatan berapa kali melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti yang dilakukan oleh pasangannya selama permainan berlangsung.
- (c) Pengamatan dilakukan secara bergantian dengan pasangannya.
- (d) Jumlah melempar bola yang dicatat adalah merupakan hasil dari asesmen yang dilakukan

- (2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 20 kali > 15 kali	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	Cukup
..... < 14 kali < 9 kali	Kurang

Catatan:

Tes kinerja yang berkaitan dengan aktivitas gerak dasar menangkap dan memukul bola berupa butir tes, petunjuk asesmen, rubrik asesmen keterampilan gerak, dan pedoman penskoran dapat dibuat seperti pada tes kinerja aktivitas gerak dasar melempar bola di atas.

Pengayaan dan Remedial

1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

Refleksi Peserta Didik dan Guru

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap 2 topik dan di akhir pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari.
- b. Dari apa yang sudah dipelajari, hal-hal apa saja yang sudah dikuasai.
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.

Contoh Format Refleksi

Setelah peserta didik melakukan aktivitas 2 pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti, peserta didik diminta untuk

menuliskan kesulitan-kesulitan, kesalahan-kesalahan, dan bagaimana cara memperbaikinya dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti. Kemudian laporkan hasil capaian belajar yang diperoleh dalam buku catatan atau buku tugas kepada guru.

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti berbagai formasi yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.*)		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen mandiri dan gotong royong dalam proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti.		

*) Materi disesuaikan dengan pokok bahasan.

Catatan:

- Bagi peserta didik yang belum mampu mencapai batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti yang ditentukan oleh guru, maka minta remedial.
- Bagi peserta didik yang mampu mencapai atau melebihi batas kompetensi dalam melakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif memukul bola permainan kasti yang ditentukan oleh guru, maka lanjutkan pembelajaran pada materi yang lebih kompleks dan bervariasi dalam bentuk pengayaan.

2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

- f. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.
- b. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.
- c. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan kasti.

Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Fase/Kelas : C / V

1. Panduan umum

- a. Pastikan peserta didik dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
- c. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
- d. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok. Masing-masing peserta didik diberi kesempatan melakukan kegiatan lempar-tangkap dan memukul bola selama 5 menit.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:

Lakukan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melempar, menangkap, dan memukul bola.

Isilah lembar kerja resiprokal berikut ini:

Lembar Kerja (LKPD)

Nama Pelaku I :

Nama Pelaku II :

Materi : *Variasi melempar, menangkap, dan memukul bola.*

Pelaku : Lakukan kegiatan lempar-tangkap dan memukul bola kasti selama 5 menit.

Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pemain, dan catat gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti.

Setelah 10 menit, bergantilah peran.

Catat berapa gerakan variasi melempar, menangkap, dan memukul bola kasti yang dilakukan!

Aspek harus diamati	PELAKU 1	PELAKU 2
1. Melempar bola		
2. Menangkap bola		
3. Memukul bola		
JUMLAH		

3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- Peraturan permainan kasti yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- Materi variasi gerak dasar permainan kasti. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

4. Bahan Bacaan Guru

- Teknik dasar permainan kasti.
- Bentuk-bentuk variasi gerak dasar permainan kasti.
- Bentuk-bentuk permainan kasti dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Glosarium

- Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur yaitu kekompakan, ketangkasan, dan kegembiraan.
- Lemparan datar merupakan teknik dasar permainan kasti yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah mendatar setinggi dada atau horizontal.
- Lemparan menyusur tanah merupakan teknik dasar melempar bola kasti dengan laju bola yang menyusur ketanah atau menggelinding.
- Lemparan bola menggelundung gerakannya sama dengan melempar bola rendah. Tangan lempar diayunkan dari atas menuju bawah lutut.
- Lemparan melambung merupakan teknik dasar permainan kasti berupa teknik melempar bola. Teknik ini merupakan sebuah teknik melempar bola yang menggunakan ayunan kebelakang kepala atas agar bola dapat melambung jauh.
- Menangkap adalah suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan yang mengenakan *glove*, dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.
- Memukul bola kasti adalah tugas dari seorang pemukul, pemain pemukul atau penyerang (*batter*) bertugas memukul bola untuk mencetak angka (*run*).
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
- Pitcher adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.
- *Strike* : Bola yang dilemparkan seorang benar yaitu berada tepat diatas tempat pemukul antara lutut dan bahu pemukul.

Referensi

KKG PJOK kab. Blitar 2021,*buku sportif 2021,Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan*

KKG PJOK kab. Blitar 2022,*buku prestasi 2022,Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan*

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII.
Bogor : Penerbit Yudhistira.

Memeriksa dan Menyetujui,
Kepala UPT SDN Bendosewu 3

.....
NIP.

Blitar, 2022
Guru Mata Pelajaran

Moch.solichin,S,Pd
NIP.1986022720201210003